

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

Il Cibo per i Vostri Fanciulli

Date ai vostri fanciulli la loro opportunità.
Dovrebbero averla, datecela.

Dovrebbero avere il cibo appropriato

Pensate come presto cresce il fanciullo, i muscoli, le ossa e le altre parti del corpo sono fatte dal cibo che mangiano.

Dateci cibo sostanzioso, pulito e semplice, molto latte, cereali, vegetali, frutta, uova e qualche volta carne.

Il cibo non appropriato, o poco o assai, fa male ed impedisce al corpo di crescere sano, robusto, noi vogliamo dei fanciulli sani.

Il cibo sano ed appropriato vuol dire.

Corpo Forte—Guance Rosse—Buon Cervello—Occhi Vivaci

AIUTATE IL FANCIULLO A CRESCERE FORTE

Eccovi del cibo per nutrire i fanciulli

Una buona colazione per incominciare— Latte, farina di grano, mele bollite. Questo farà divenire il fanciullo adatto, per la scuola e per il giuoco.

Il latte in quantità, fa crescere: un quarto al giorno se potete; cucinatelo in diversi modi per lui come i budini per esempio: provate l'ultima ricetta in questa carta, e vedrete il fanciullo ridere.

Il latte è certamente il migliore, ma il latte che di già fu separato dalla crema è pure buono, se è usato con burro. Il formaggio è pure buonissimo.

Non date né caffè, né tè al vostro fanciullo, lasciatelo per gli adulti. Latte cioccolata, e sugo delle frutta, sono le bevande che i fanciulli possono bere, incluso l'acqua.

I fanciulli amano le frutta e sono loro necessarie: mele budinate, banane mature, prugne, arance, ecc. vegetali freschi. Molte frutta e vegetali, aiutano il funzionamento del corpo. Dateci il cibo giusto, e non dipendete dei lassativi. I fanciulli non possono star bene quando il corpo non funziona regolarmente. Non lasciate uscire il vostro fanciullo di casa, se non prima avete atteso a questo dovere.

Altri cibi necessari ai fanciulli: pane di grano, non troppo fresco, pane di granturco, farina di avena, polenta e riso, aiutano il fanciullo a crescere forte. Burro e margarina, o grasso di carne, sopra il pane; un uovo forse potete darcelo, quando non ha latte sufficiente, dateci pure un poco di carne e pesce.

I dolci sono buoni, a tempo, ma assicuratevi che siano puri. Datteri, uva, frutta stufate budini semplici, biscottini, sono migliori dei confetti. Datene in ogni pasto.

Fra i pasti, date a loro pane, burro, biscotti o frutta. Eccetto i confetti che guastano l'appetito.

Ordinate i pasti in questa maniera

Eccovi due modi per cucinare ai fanciulli. Saranno gradevoli pure, agli adulti. Se volete risparmiare del tempo, il pane col latte, forma già un pasto.

PER COLAZIONE

No. 1	No. 2
Mele stufate	Prugne stufate
Farina di avena	Cioccolata
Latte da bere	Pane e burro tostato

PER IL PRANZO

No. 1	No. 2
Stufato di carotte e patate con poco carne	Pesce con crema
Pane di grano	Spinace o altri vegetali
Budino di riso	Pane di granturco
Latte per bevanda	Latte per bevanda

PER LA CENA

No. 1	No. 2
Zuppa di fagioli	Patate al forno
Biscotti con marmellata—Latte	Marmellata di mele—Latte

Il vostro fanciullo deve avere buon cibo

Buoni piatti per i fanciulli

Questi piatti sono buoni, tanto per i fanciulli quanto per gli adulti. Per cinque persone.

ZUPPE CON VEGETALI E LATTE.

1 quarto di latte	2 tazze di vegetali
2½ cucchiaini di farina	cotti e consumati.
2 cucchiaini di burro	Spinace, piselli, fagioli,
1 cucchiaino di sale	patate, sedani, asparaci

Mescolate la farina col burro, poi mettete il latte freddo, ed i vegetali, mettetelo al fuoco finchè è denso. Se fosse troppo denso, aggiungete acqua.

BUDINO DI RISO.

1 quarto di latte	½ cucchiaino di sale
½ tazza di riso	⅛ cucchiaino di noce moscata
½ tazza di zucchero	o cannella in polvere
½ tazza di uva secca o datteri pestati.	

Lavate il riso, mescolatelo cogli altri ingredienti, mettetelo nel forno per tre ore, a fuoco moderato, mescolando di quando in quando, in principio. Si può fare pure nella **doppia pentola**. Qualunque altro cereale, può essere sostituito al riso.

Plan Meals Like These

Here are two sets of the right kind for your youngster. Grown people will like them, too. If sometimes these seem too much work bread and milk alone will make a good meal.

BREAKFAST

No. 1
Apple sauce
Oatmeal with Milk
Milk to drink

No. 2
Stewed Prunes
Cocoa (weak)
Toast and butter

DINNER

No. 1
Stew, with carrots, potatoes and a little meat
Whole wheat bread
Creamy rice pudding
Milk to drink

No. 2
Fish with white sauce
Spinach or any greens
Corn bread
Milk to drink

SUPPER

No. 1
Cream of bean soup
Crackers and jam
Milk

No. 2
Baked potato
Apple betty
Milk

Your child must have the best of foods Good dishes for the children

These dishes are good for children and grown-ups too. The recipes provide enough for a family of five.

MILK VEGETABLE SOUPS

1 quart milk (skim milk may be used)
 $2\frac{1}{2}$ tablespoons flour
2 tablespoons butter margarine or other fat
1 teaspoon salt

2 cups thoroughly cooked vegetables chopped, mashed or put through a sieve. Spinach, peas, beans, potatoes, celery or asparagus make good soups.

Stir flour into melted fat and mix with the cold milk. Add the cooked vegetables and stir over the fire until thickened. If soup is too thick, add a little water or milk.

RICE PUDDING

1 quart milk
 $\frac{1}{3}$ cup rice
 $\frac{1}{3}$ cup sugar
 $\frac{1}{2}$ cup raisins or chopped dates

$\frac{1}{2}$ teaspoon salt
 $\frac{1}{8}$ teaspoon ground nutmeg or cinnamon.

Wash the rice, mix all together, and bake three hours in a very slow oven, stirring now and then at first. This may be made on top of the stove in a double boiler, or in a fireless cooker. Any coarse cereal may be used in place of rice.

For more suggestions, send to the U. S. Department of Agriculture for Farmers' Bulletin No. 717, "Food for Young Children." It tells more about feeding children and the reason why right food is so important. It shows every mother how to give her children their chance in life.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration
WASHINGTON, D. C.

Food for your Children

Give Your children Their Chance. They ought to have it and you want to give it to them.

They Must Have the Right Food

Think how fast the child grows. The new muscles and bones and all the other parts of the body are made from the food which the child eats.

Give him clean wholesome, simply cooked food, plenty of milk, cereals, vegetables, fruit, an egg or some meat occasionally.

Wrong food - too little, too much, or wrong kinds, hurts the child's chance of being the strong, healthy boy or girl you want.

Right food - may mean

Strong Bodies—Rosy Cheeks—Good Brains—Bright Eyes

HELP YOUR CHILD TO GROW BIG AND STRONG

Here's Good Food for a Real Youngster's Day

A good breakfast to start him off - milk, cornmeal mush, apple sauce. It makes him fit for school and fit for play.

Milk and plenty of it, makes him grow - a quart each day if you can. Put it on his cereal and in his cup. Make it into soups, puddings, or custards for him. Try the recipes on the last page and watch him smile.

Whole milk is best, of course, but skim milk is good if there is a little butter in his meals. Cottage cheese is good, too.

No coffee or tea not even a taste. Leave them for the grown-ups. Milk, cocoa not too strong, and fruit juices are the drinks for children, and plenty of water always.

Fruit they enjoy, and they need it too- baked apples, apple-sauce, thoroughly ripe bananas, prunes, oranges, etc. Give them vegetables, fresh or canned. Plenty of fruits and vegetables tend to prevent constipation. Use proper food and do not depend upon laxatives. The youngster can't be well unless the bowels move regularly. Don't let him hurry off in the morning without attending to this duty.

Other foods a child needs: Whole wheat bread, not too fresh, corn bread, well cooked oatmeal, corn meal, rice. They help make strong boys and girls. Some fats, butter or margarine or meat fats on his bread or in gravies. An egg, perhaps, particularly if he doesn't get his full quart of milk, or he can have a little meat or fish, but he does not need much.

Sweets are good for them, the right one at the right time. Dates, raisins, stewed fruits, simple puddings, sugar cookies, are better than candy. Give them at meal times.

Between meals let them have bread and butter, a cracker, or fruit. They won't spoil the appetite, and candy will.